FACULTÉ de MÉDECINE de PARIS

Année 195

N° 71

THÈSE

pour le

DOCTORAT EN MÉDECINE

(Diplôme d'Etat)

par

HECKLÉ Jacques

Ancien Interne de l'Hôpital St-Julien de LAVAL

Né le 23 MARS 1930 à SAINTE-SAVINE (Aube)

présentée et soutenue publiquement le 1956 ?

LA SANTÉ MENTALE

PRESIDENT :

Monsieur le Professeur JOANNON

FACULTÉ de MÉDECINE de PARIS

Année 195 N°

THÈSE

pour le

DOCTORAT EN MÉDECINE

(Diplôme d'Etat)

par

HECKLÉ Jacques

Ancien Interne de l'Hôpital St-Julien de LAVAL

Né le 23 MARS 1930 à SAINTE-SAVINE (Aube)

présentée et soutenue publiquement le

LA SANTÉ MENTALE

PRESIDENT :

Monsieur le Professeur JOANNON

FACULTE DE MEDECINE DE PARIS

DOYEN HONORAIRE : M. BAUDOUIN.

PROFESSEURS HONORAIRES : M.M. BAUDOUIN, BENARD (H.), CADENAT, CARNOT, CHABROL, CHAMPY, CHEVASSU, DELBET, DONZELOT, GASTINEL, GUILLAIN, HALPHEN, HARVIER, LAROCHE (G.), LAUBRY, LEMAITRE, LEMIERRE, LEVY-SOLAL, LHERMITTE, LIAN, LOEPER, MARION, MATHIEU, MOCQUOT, MONDOR, MULON, OLIVIER (E.), OMBREDANNE, SANNIE, SEZARY, TANON.

DOYEN : M. Léon BINET, Membre de l'Institut.

ASSESSEUR : M. Jean VERNE.

I.- PROFESSEURS : M.M.

Anatomie : CORDIER (G.).- Anatomie pathologique : DELARUE (A.).- Bactériologie : N.....- Biologie appliquée à l'Education physique et aux Sports :CHAILLEY-BERT (P.).- Biologie médicale : VERNE (J.).- Cancérologie médicale et sociale : N....- Carcinologie : OBERLING (C.).- Chimie médicale : JAYLE (M. F.).- Cliniques chirurgicales : Hôtel-Dieu : BROCQ (P.), Broussais : DE GAUDART-D'ALLAINES (F.), Salpêtrière : N..., Cochin : QUENU (J.).- Clinique chirurgicale réparatrice et orthopédique : MERLE D'AUBIGNE (R.).- Clinique de cardiologie : MOUQUIN (M.).- Clinique de chirurgie infantile et d'orthopédie : FEVRE (M.).- Clinique de chirurgie pleuro-pulmonaire : MONOD (R.).- Clinique de la tuberculose : BERNARD (E.).- Clinique de neuro-chirurgie : PETIT-DUTAILLIS (D.).- Clinique de puériculture : LELONG (M.).- Clinique des maladies cutanées et syphilitiques : DEGOS (R.).- Cliniques des maladies du sang : CHEVALLIER (P.).- Clinique des maladies du système nerveux : ALAJOUANINE (T.).- Clinique des maladies des enfants : DEBRE (R.).- Clinique des maladies infectieuses : MOLLARET (P.).- Clinique des maladies mentales et de l'encéphale : DELAY (J.).- Clinique gynécologique : FUNCK-BRENTANO (P.).- Cliniques médicales : Hôtel-Dieu : N..., Bichat : N..., Cochin : MOREAU (R.), Broussais : DE GENNES (L.).- Clinique médicale d'hydro-climatologie thérapeutique : JUSTIN-BESANCON (L.).- Clinique médicale propédeutique : PASTEUR VALLERY-RADOT (L.).- Clinique médico-sociale du diabète sucré et des maladies de la nutrition : BOULIN (R.).- Cliniques obstétricales : Tarnier : LANTUEJOUL (P.), Baudelocque : N..., Port-Royal : LACOME (M.).- Clinique ophtalmologique : VELTER (E.).- Clinique oto-rhino-laryngologique : AUBIN (A.).- Clinique physio-pathologique des problèmes alimentaires : RICHET (C.).- Clinique psychiatrique infantile : HEUYER (C.).- Clinique rhumatologique et sociale : COSTE (F.).- Clinique stomatologique : DECHAUME (M.).- Clinique thérapeutique chirurgicale : SENEQUE (J.).- Clinique thérapeutique médicale : LEMAIRE (A.).- Clinique urologique : FEY (B.).- Embryologie : GIROUD (A.).- Génétique médicale : LAMY (M.).- Histoire de la médecine et de la chirurgie : N....- Histologie : N....-Hygiène et clinique de la première enfance : CATHALA (J.).- Hygiène et médecine préventive : JOANNON (C.).- Médecine du travail : DESOILLE (H.).- Médecine légale : PIEDELIEVRE (R.).- Parasitologie et histoire naturelle médicale : GALLIARD (H.).- Pathologie chirurgicale : MENEGAUX (G.).- Pathologie exotique : LAVIER (G.).- Pathologie expérimentale et comparée : LENEGRE (J.).- Pathologie humorale et immunologie expérimentale (chaire à titre personnel) : MERKLEN (F. P.).- Pathologie médicale : BARIETY (M.).- Pathologie et thérapeutique générales : GARCIN (J.).- Pédiatrie sociale : MARIE (J.).- Pharmacologie et matière médicale : HAZARD (R.).- Physico-chimie médicale (chaire à titre personnel) : DOGNON (A.).- Physiologie : BINET (L.).- Physique médicale : STROHL (A.).- Radiologie médicale : DESGREZ (H.).- Technique chirurgicale : MOULONGUET (P.).- Thérapeutique : TURPIN (R.).

II.- PROFESSEURS SANS CHAIRE
MAITRES DE CONFERENCES-AGREGES ET AGREGES : M.M.

Anatomie : DELMAS (A.) pr. s. ch., DEBEYRE (J.), OLIVIER, N....- Anatomie pathologique : GAUTHIER-VILLARD (Melle P.) Pr. s. ch., BUSSER (F.), GOUYGOU (Ch.).- Bactériologie : NEVOT (A.), N....- Biochimie médicale : ETTORI (J.) Pr. s. ch., N....- Biologie médicale : BOURLIERE (F.).- Dermato-syphiligraphie : DUPERRAT (F.).- Embryologie : TUCHMANN.- Histologie : BULLIARD (H.) Pr. s. ch., N.N....- Hydrologie : N....- Hygiène : BOYER (J.) Pr. s. ch.; DEPARIS (M.) pr. s. ch.- Maladies infectieuses : N...- Médecine légale et du travail : DEROBERT (L.) pr. s. ch., GAULTIER (M.), HADENGUE (A.), N....- Neurochirurgie : DAVID (M.).- Neurologie : N...- Obstétrique : GRASSET (J.), LEPAGE (F.), MERGER (R.), MORIN (P.), RAVINA (J.), N.N...- Ophtalmologie : DESVIGNES (P.), N...- Orthopédie : JUDET (R.).- Oto-rhino-laryngologie : AUBRY (M.), MADURO (R.).- Parasitologie : CHABAUD (A.), N....- Pathologie chirurgicale : ABOULKER (P.), BAUMANN (J.), GOSSET (J.), LAURENCE (G.), LORTAT-JACOB (L.), OLIVIER (Cl.), POILLEUX (F.), VERNE (J.M.), N.N...- Pathologie expérimentale : N.N...- Pathologie médicale : BERNARD (J.), BOUDIN (G.), CASTAIGNE (P.), CONTE (M.), DOMART (A.), LAMOTTE (M.), LAROCHE (Cl.), MILLIEZ (P.), PEQUIGNOT (H.), PERRAULT (M.), RAMBERT (P.), THIEFFRY (St.), TURIAF (J.), N.N...- Pédiatrie : JOSEPH (R.), N.N...- Pharmacologie : CHEYMOL (J.) pr. s. ch., LEVY (Melle J.) pr. s. ch.- Physiologie : BARJETON (D.) pr. s. ch., PARROT (J.) pr. s. ch., DEJOURS (P.).- Physique médicale : DJOURNO (A.) pr. s. ch., GOUGEROT (L.).- Pneumo-phtisiologie : KREIS (B.).- Psychiatrie : N....- Psychiatrie infantile : MICHAUX (Z.).- Rhumatologie : N...- Stomatologie : CHAPUT (Mme A.), CERNEA (P.).- Thérapeutique : N....- Urologie : KUSS (R.).

III.- PROFESSEURS SANS CHAIRE ET AGREGES CHARGES DE COURS DE CLINIQUE ANNEXE A TITRE PERMANENT : M.M.

Clinique chirurgicale : AMELINE (A.), HUGUIER (J.), LEGER (L.), PADOVANI (P.), PATEL (J.), ROUX (M.), RUDLER (J.C.), SICARD (A.).- Clinique médicale : BROUET (G.), N..., DECOURT (J.), DREYFUS (Gilbert), FAUVERT (R.), HAGUENAU (M.) pr. s. ch., HAMBURGER (J.), KOURILSKY (R.), MARCHAL (G.), SOULIE (E.).- Clinique obstétricale : ESCALLE (G.), MAYER (M.), VARANGOT (J.).- Clinique ophtalmologique : OFFRET (G.), RENARD (G.).- Clinique urologique : COUVELAIRE (R.).

M.M.

Secrétaire Général de la Faculté : MOREL (J.).- Secrétaire : Melle CHAINTREUIL (G.).

Conservateur, chargé de la direction : Docteur HAHN (A.).- Conservateur : Melle GOICHON.- Bibliothécaires : Melles DUMAITRE (P.), LAURENT (H.), LE NOIR (G.), QUIEVREUX (E.).

Par délibération en date du 9 décembre 1798, l'Ecole a arrêté que les opinions émises dans les dissertations qui lui seront présentées, doivent être considérées comme propres à leurs auteurs et qu'elle n'entend leur donner aucune approbation ni improbation.

A MES PARENTS

en témoignage de ma gratitude

A MA FEMME

qu'elle trouve ici l'expression de
mon admiration pour son courage

A Monsieur Paul MASSON-OURSEL

Directeur d'Etudes à l'Ecole des Hautes Etudes

en témoignage de mon infinie
reconnaissance pour le grand
exemple qu'il m'a donné.

Digitized by the Internet Archive
in 2026

https://archive.org/details/IA41552427_0021

A Monsieur LE PROFESSEUR JOANNON

en remerciement pour la bonté avec
laquelle il m'a donné ses conseils
et pour l'honneur qu'il m'a fait de
bien vouloir signer les conclusions
de cette thèse et la présider.

AUX MEDECINS de l'HOPITAL SAINT-JULIEN de LAVAL

en particulier au Docteur QUEINNEC
et au Docteur DESLANDES

avec l'expression de ma reconnaissance.

LA SANTE MENTALE

I - La SANTE en GENERAL - DEFINITION..... Page 6

II - CONDITIONS CORPORELLES de la SANTE MENTALE Page 6

III - SANTE de l'ESPRIT..... Page 7

IV - Les SEDUCTIONS INHERENTES à notre NATURE.... Page 10

V - Les DEVIATIONS DONT IL FAUT SE GARDER..... Page 13

VI - APPLICATION: SANTE MENTALE, CARACTERES et APTITUDES.....Page 19

VII- CONCLUSIONS.....Page 24

I - LA SANTE EN GENERAL - DEFINITION

Définir la santé, c'est faire appel à la notion de fonction. C'est un équilibre où s'exerce à l'optimum le jeu des fonctions vitales, le long de cette évolution qu'est la vie de chaque individu. A la meilleure santé, la plus grande activité.

II - CONDITIONS CORPORELLES DE LA SANTE MENTALE.

Il y a des conditions matérielles à la vie psychologique. L'intégrité des fonctions psychologiques suppose l'intégrité du cerveau. En ce sens, nous sommes assujettis à la matérialité du cerveau. Il est ce qui actualise; il est l'organe de l'attention à la vie. (Bergson).

L'anatomie comparée découvre dans la série des vertébrés jusqu'à l'homme une complexité de plus en plus grande du système nerveux. Tout se passe comme si une plus grande complexité de structure de la matière nerveuse permettait le passage d'un plus haut courant de conscience. Les fonctions les plus fines, intellectuelles et spirituelles, sont étroitement solidaires du devenir de la substance cérébrale.

Dramatique assujettissement : toute lésion vasculaire, traumatique ou autre, nous fait risquer un amoindrissement de nos facultés mentales. Pathétique vieillesse des déments fixés à jamais à leurs souvenirs.

De ce biais, notre liberté nous apparaît comme relative. Relative, certes, mais effective entre certaines limites imposées par les structures qui nous conditionnent.

Mais structuration n'est pas fixité.

Acquérir une habitude, c'est monter un mécanisme nouveau .

La rééducation atteste l'élasticité des structures nerveuses. Nous ne pouvons vouloir n'importe quoi, mais il y place pour du progrès.

III - SANTE DE L'ESPRIT

Un et complexe à la fois, l'esprit est notre plus précieux bien. Il comporte ses fonctions (intelligence, sensibilité, volonté) qui sont autant de vues que nous prenons sur ce tout. Là, plus qu'ailleurs, en biologie, ce qui ne fonctionne pas s'atrophie. D'où ce devoir vis-à-vis de soi-même de développer et maintenir ces fonctions en constante activité et constante harmonie.

Avant tout, l'esprit est ce qui nous fait libre, cette conscience ouverte au monde, qui trace elle-même sa route vers sommets ou bas-fonds; car la liberté est précisément cette possibilité de choix: recevoir avec dignité ou en traître ce qui nous fut donné: cette générosité infinie qu'est la vie.

Envisageons les obligations qui incombent à chacun :

1) - Déniaiser l'esprit

Tout se passe comme si nous naissions avec une aptitude à connaître, mais sans contenu. Toute notre vie, nous devrons apprendre, et pas seulement dans les vingt ou trente premières années de notre existence. Jamais nous n'en aurons terminé. Les plus grands ont fait leur, cette devise; que ceci s'adresse aux jeunes que décourage l'étude.

Mais le savoir humain étant trop vaste pour être appréhendé par un seul esprit, chacun se " spécialise ". Excellent, car il

y a là, la meilleure condition de progrès, dans toutes les disciplines du savoir humain. Dangereux ; hors sa spécialité, le spécialiste ne sait plus rien (grandeur et niaiserie). Mais voici le remède: Chacun doit être à sa façon un spécialiste, mais être en même temps ouvert à tout.

Pour chacune des multiples branches du savoir, chacun s'éprouve doué ou, d'une certaine façon, peu ouvert; cultiver ses dons, mais aussi remédier à ses déficiences, sera la meilleure manière d'intéresser sa vie.

2) - Par l'effort, acquérir la maîtrise de soi-même.

Rien de moins naturel. Habituellement nous consentons certains efforts quand ils nous sont imposés par les évènements ou la société. Mais il s'agit de faire bien plus: " se régir soi-même " (Paul Masson-Ourcel) par lucidité et effort. En un mot, se faire soi-même, faire son destin.

Sinon qui le fera ? Nous serons le jouet de notre tempérament et des influences extérieures.

Le tempérament dont nous héritons comporte pluralité de tendances, bonnes et mauvaises, plus ou moins contrariées ou accordées entre elles. Nous devons faire un choix. Ne pas croire que ce qui est héréditaire est fixe et irrémédiable. Prédisposition n'est pas prédétermination, sinon où serait la liberté ? Dans une large mesure, nous pouvons réfréner ou développer, donc transformer.

Ne nous plaignons pas non plus du milieu dans lequel nous sommes placés; nous pouvons toujours, à condition que nous acceptions l'effort, le modifier quelque peu dans le sens que nous souhaitons.

Vivre, c'est toujours surmonter quelque difficulté et souvent quelque douleur. Etre maître sera accepter (et non fuir) et faire face (et non subir). A la fois, robustesse et souplesse.

Faire effort, c'est se hausser à une compétence supérieure, donc réaliser un progrès, ouvrir ce qui semblait fermé (paradoxe). C'est postuler que l'on peut se faire meilleur et s'y adonner. Et dans cette entreprise, le succès n'est aucunement assuré, tout au moins à court terme. Après les échecs, il faudra tirer la leçon et repartir. A tout moment, il nous est possible de rompre avec quelque habitude, quelque asservissement. A chaque instant, le défaillant peut se relever et repartir. Chacun a ses propres problèmes (tendances néfastes, insuffisances, habitudes invétérées), donc ses propres efforts à faire. La maîtrise n'est autre que l'habitude de l'effort, entièrement acquise. Glorieux combat qui nous fait libre et nous initie au dépassement.

3) - Dépasser notre individualité.

Misère si je ne vois toutes choses qu'à travers mon égoïsme; je me ferme ainsi à toute compréhension, à toute amitié, à tout amour. Pour avoir voulu trop posséder, je ne possède plus rien que mon plaisir stérile. Pourtant, notre solidarité avec les autres hommes de la société, avec les autres formes de vie en ce monde, est un fait d'une pleine évidence. Même cette vie, je l'ai reçue et je la transmets. En cela, je ne suis qu'un passage (et non la raison d'être de l'univers). Il est salutaire de prendre conscience de ce fait, non pour se sentir écrasé (ou alors je ne puis supporter la vérité), mais pour se situer à une juste place. Seule façon de faire naître les grandes vocations, les grands destins, ceux qui oeuvreront pour le triomphe d'un bien qui les dépasse.

Au-dessus de l'égoïsme, il y a le désintéressement et l'amour (les deux termes étant très proches l'un de l'autre). L'égoïsme s'exprime en indifférence, irrespect et souvent violence. Le contraire est spiritualité, c'est-à-dire coïncidence

avec la Vie universelle. Toute spiritualité s'exprime dans le respect intégral de la vie, dans la paix, en un mot, dans l'amour.

Ne croyons pas que pour y accéder il faille, comme condition suffisante, développer son bagage intellectuel. Maint intellectuel n'a jamais connu ce sommet. Finesse n'est pas profondeur. Des hommes sans grande culture intellectuelle sont capables de sublimes dévouements (donc Amour). Car il s'agit ici d'intuition et non d'intelligence.

Au-dessus de l'égoïsme, est la richesse et la liberté.

Conclusion: Plus que la santé de notre corps, nous nous devons de veiller à la santé de notre âme, ou salut. Pas de problème plus important que celui du salut. Faire son salut, c'est acquérir sa dignité d'homme. Le salut s'atteste dans la sérénité et dans la joie. Accord de la conscience avec elle-même et intense palpitation de vie. A cette condition, la vie sera, non une quelconque évolution, mais un continuel approfondissement (Ch. PEGUY).

IV - LES SEDUCTIONS INHERENTES A NOTRE NATURE

Si la liberté est notre bien le plus cher, on pourrait croire que nous en priver est nous imposer la plus grande souffrance. Certes, toute contrainte s'accompagne d'une conscience douloureuse. Mais il est une façon, pour la conscience, d'aliéner sa liberté en s'offrant, en se faisant complice: la séduction.

Nombreuses sont les séductions pour la conscience, donc, les dangers à éviter.

1) - Le moindre effort :

Par définition, l'effort nous coûte, le repos nous charme. Celui qui " se la coule douce " passe souvent pour le plus malin, surtout si les autres travaillent pour lui.

Pourtant, l'effort est la condition de tout progrès, et, qui ne travaille pas s'endort et régresse. Remarquons que l'intelligence simplifie la tâche en choisissant la démarche adaptée et en rejetant l'accessoire ou l'inadéquat; et l'habitude travaille pour nous en rendant l'effort de moins en moins pénible. En ce sens, il y a là salutaire adaptation de l'individu à sa tâche. A cette condition, s'obtient l'efficience: par l'habitude de l'effort et par l'intelligence conjointement appliquées. Mais si l'habitude, une fois acquise, réalise une adaptation, elle devient bientôt facilité et la conscience s'endort. Elle est salutaire dans sa phase ascendante ou constructive puisqu'elle nous adapte à une nouvelle tâche; à l'opposé, parvenue à son sommet, elle nous asservit, étant comportement prédéterminé où la réflexion n'a plus part. Ainsi, nous nous enfermons dans ce que nous avons construit. L'habitude est un progrès solidifié et la vie est un progrès qui se fait sans cesse. Remède: être toujours en éveil pour acquérir de nouvelles habitudes, grosses de progrès, qui viendront remplacer les anciennes.

De ce biais, la vie psychologique nous apparaît comme un équilibre sans cesse rompu par l'effort qui nous hausse à un nouveau progrès, sans cesse rattrapé par l'habitude qui consolide et réadapte: une adaptation (statique) à du progrès (dynamique) - paradoxe de la vie. Comme la vie biologique est elle-même un équilibre (homéostasie) sans cesse défait, à tout moment rétabli par le jeu de ces deux tendances opposées: anabolisme qui construit et recharge, catabolisme qui dégrade et dépense, le long de cette évolution qu'est la vie de l'individu.

Les habituelles conditions de vie forcent l'adolescent et l'homme jeune à acquérir des habitudes nouvelles lors de l'apprentissage de sa profession. Bientôt vient le moment où les habitudes sont prises.

Nombreux sont ceux qui se contenteront, ainsi adaptés, de continuer cette carrière. A l'opposé, acquérir de nouvelles habitudes dans sa profession et en dehors d'elle sera la meilleure façon de rester jeune.

2) - La recherche exclusive du plaisir.

De même que tout est prose ou poésie, tout est ressenti comme douleur ou plaisir, attraction ou répulsion. Vouloir bannir le plaisir sous prétexte de désintéressement serait une méprise totale.

Mais s'il n'y a de progrès que par rupture d'un équilibre ou d'une adaptation, la douleur est sous-jacente à tout effort vers du nouveau. Cependant, ne dramatisons pas: bientôt le remède s'ébauche. Déjà, la physiologie nous enseigne que s'éteint peu à peu la sensation qui résulte d'une agression prolongée d'égale intensité; et la psychologie nous montre l'aptitude de l'esprit à intégrer en habitude et aisance ce qui fut tâtonnement. A l'inquiétude et l'incertitude douloureuse des débuts fait suite le sentiment de sécurité et le plaisir de dominer sa tâche. Merveilleuse transformation. Elle ne se serait pas produite si l'on avait envisagé d'abord le plaisir.

La douleur signale une inadaptation à la conjoncture présente. Elle éveille la conscience, l'avertit qu'un effort est à faire. Elle est prise de conscience. Par cela même qu'elle nous coûte, elle nous pousse à inventer des moyens pour en sortir. Elle est donc chargée de progrès. Nous nous devons de ne pas la craindre. D'autant plus qu'elle disparait, ayant rempli son rôle, par adaptation active de l'individu à sa nouvelle tâche.

Le plaisir apparaît dans l'étroite adaptation aux conditions présentes. Jusque-là, il est parfaitement légitime et même souhaitable, comme le repos après l'effort. Mais, par nature, il tend à

se prolonger, car il signifie: tout est bien. Charmeur, il assoupit la conscience, la réduit en hypnose. Pathétique destin de l'homme, toujours près de perdre sa liberté ! Là, nous apercevons ce que le plaisir a d'asservissant. Si nous n'y prenons garde, nous nous constituons esclaves.

De ce biais, la liberté nous apparaît comme une conquête continuelle. A ce prix , s'obtient la joie, palpitante vibration de l'âme, au delà du plaisir et de la douleur.

On ne commence à vivre que lorsqu'on oublie sa vie (P. Masson-Ourcel) - façon d'exprimer qu'on s'est transporté dans cet " au-delà du plaisir et de la douleur ".

3) - Une existence confortable, la sécurité dans l'indifférence aux problèmes des autres.

Certes, la conscience de notre fragilité nous engage à rechercher la sécurité, c'est-à-dire l'assurance de nos besoins matériels pour nos jours à venir. Quoi de plus normal, surtout si l'on a fondé une famille ? Mais s'il y a là un pôle nécessaire de notre activité, cela ne doit pas accaparer notre esprit, nous rendre insensible à tout ce qui ne consolide pas notre position en ce monde. Il y a place dans toute vie pour des activités désintéressées, des responsabilités qui ne paient pas. Seule façon de se mettre à l'unisson des grands courants humains (art, science , spiritualité).

Si l'effort nous élève, l'effort désintéressé nous fait libre, nous fait accéder à une compréhension supérieure et éveille en nous une façon de sentir infiniment plus profonde.

V - LES DEVIATIONS DONT IL FAUT SE GARDER.

Non plus des séductions, mais des problèmes qui se sont posés et qui n'ont pas été résolus par manque de lucidité ou de courage.

1) - Le complexe d'infériorité

D'une extrême fréquence: maladie du vouloir. Je me cherche dans tous mes actes qui vont prendre ainsi une importance démesurée; l'échec, qui est le risque de toute entreprise humaine, d'avance, me décourage. Je suis trop préoccupé de moi pour supporter cet affront. De ce biais, nous remarquons que ce qui pourrait sembler extrême modestie est une forme d'orgueil. Orgueil impuissant, certes, celui-là.

Par là-même, j'aperçois à quel point est importante l'attitude intérieure qui préside à l'entreprise: si je postule que je ne peux pas, d'avance je suis vaincu; si j'affirme que je peux, déjà j'entreprends; sans me leurrer, cependant, par la certitude d'un succès, mais en faisant face à la conjoncture présente. Ni abdication, ni présomption, mais dynamique confiance.

Ainsi, un moi faible et occupé à se chercher s'atteste impuissant à entreprendre: lamentable autodestruction. Et pourtant, qui d'autre que moi-même peut dénouer ce problème ? Il suffit que je m'applique à me changer, pour que tout change; rien d'autre. Accepter l'échec qui fait exploser l'orgueil, en acceptant d'entreprendre: seule façon de faire ses preuves et de gagner l'indispensable confiance en soi.

2) - A l'opposé, le vouloir-vivre forcené.

A côté des faibles, les forts; en terme de la rue: les " durs "; plus intellectuels ou diplomates: les arrivistes. Bravo, puisqu'ils mettent leur coquetterie dans la force et dans l'entreprise " qui paie " et non plus dans l'orgueilleux renoncement.

Mais malheur à qui tombe sous leurs ordres. Pour eux, tout homme ne vaut que comme tremplin pour aller plus avant. Il n'y a de valeur que ce qui les sert. La loi du plus fort: germe de guerre.

Depuis longtemps, la biologie nous montre qu'il faut être armé ou protégé (carapace ou griffes).

A l'opposé: la compréhension et l'amour.

3) - Le pessimisme systématique.

Certes, tout n'est pas parfait. Tout le monde s'accordera sur ce point. En cette matière, il ne s'agit pas d'arborer un optimisme simpliste. Mais tous ceux qui passent leur vie à geindre " en cette vallée de larmes ", à critiquer les moeurs de leurs contemporains, ceux qui ne croient plus à rien et n'envisagent que des catastrophes, ceux-là n'ont pas su vivre, s'ils en sont restés là.

Militons pour le progrès avec d'autant plus d'ardeur, puisqu'il y a tant à faire. Tout n'est pas parfait, mais, précisément, perfectible. Salutaire postulat, riche d'effort et de dévouement, grâce à quoi la critique ne sera pas vaine.

4) - La pusillanimité.

Combien nombreux sont les déprimés habituels: ceux qui s'écoutent, arrêtés à la moindre défaillance.

Certes, la majorité de nos fonctions physiologiques sont involontaires et nous les subissons; certes, il y a pour chacun des périodes de moindre efficience (la mauvaise forme du sportif, les moments de stérilité de celui qui crée); surtout, la vie se charge quelquefois de nous livrer certaines douloureuses expériences avec une implacable brutalité (échec de l'entreprise la mieux préparée, trahison, maladie subite). Donc pour chacune des periodes où les forces chancellent. Il faudra accepter, panser les blessures et repartir plus fort. Seule façon d'en finir.

Sinon, je me constitue perpétuel blessé, invalide à vie. La peur de vivre, effrayante, sera mon lot. Compatissons aux souffrances des angoissés. Energies contraires, qui visent à détruire; amères douleurs qu'on n'oublie pas. Mais qu'ils sachent qu'ils possèdent en eux-mêmes le remède à leurs souffrances : par effort, lutter contre soi-même. Tout le contraire de se détruire, puisqu'il s'agit de se faire plus fort en rejetant ce qui paralyse.

Là, nous apercevons qu'il n'y a de salut que dans la robustesse.

5) - L'intellectualisme .

Si la personnalité est une synthèse, ici l'accord n'est pas fait, l'unité n'est pas réalisée. Il y a discordance au profit de l'intellect. Ouvert, curieux, capable de finesse, l'esprit prend conscience des graves problèmes et de soi.

Pour résoudre ces problèmes, l'intelligence ne suffit pas. Le supra-intellectuel opère une métamorphose (foudroyante ou lentement progressive) par sublimation. Transfiguration de l'âme, qui en sortira neuve, accédant à une forme supérieure de compréhension.

Sinon, point de communion avec la vie. Alors, l'esprit s'égare. Incapable de militer pour un progrès, il se fera dilettante (se jouant de tout) ou sceptique (ne croyant à rien). L'absurde et le morbide le séduisent, preuve que la route suivie tourne le dos à la vie.

6) - Le reploiement sur soi-même.

Par tempérament, nous sommes orientés vers l'introversion ou son contraire. Le milieu dans lequel nous baignons se chargera d'exagérer ou de redresser cette tendance.

La conscience de soi est toujours inhibitrice; si au volant je pense à mes pieds, je ne regarde plus la route. Par définition, l'action nous extériorise - elle est centrifuge - et la conscience de soi va dans le sens inverse (centripète). La réflexion est toujours un ralentissement et l'exagération des prémisses de l'action ne conduira jamais à l'acte, qui est insertion d'un mouvement dans le présent. A un moment donné, il faut en finir avec la délibération, il faut sauter dans l'inconnu, (Alea jacta est).

Il est de l'essence du raisonnement de nous enfermer dans le donné (Bergson). Au contraire, l'action rompt un cercle. Si je réfléchis sur la possibilité de me tenir à la surface de l'eau à partir de ce que je sais de l'acte de marcher, je n'y vois qu'absurdité. Mais, si j'entre dans l'eau et vainquant ma peur, j'utilise ce que l'eau offre de solidité pour me promouvoir, l'absurdité tombe (Bergson).

Là, nous apercevons que l'action nous est nécessaire. Elle contraint l'intelligence discursive à s'engager. Elle soumet la pensée à l'épreuve du réel (l'erreur est dénoncée, le vrai fait sa preuve). Elle actualise et nous plonge dans le présent. Elle est obligatoire dans la société, et celui qui s'y soustrait se place en dehors de la société.

Salutaire, est donc l'action à l'esprit.

Les grands hommes d'action ont toujours possédé la plus robuste santé mentale.

Au contraire, celui qui, par nature introverti, se découvre mal doué pour l'action, qui, possédant un rythme psychologique naturellement relâché, se sent désemparé devant toute entreprise et fuit l'action, celui-là, s'il ne surmonte pas ses difficultés, se

voue aux pires aberrations. Car là, s'amorce un cercle infernal: plus je refuse de m'engager, plus je me désinsère du réel, du social. La pensée, coupée du monde, s'enferme en elle-même. Ainsi, se nouent les psychoses dissociatives. Improductives, les énergies spirituelles se dégradent. Là, germeront les pensées les plus morbides, les délires les plus noirs.

A priori pourrait-on penser que l'âme incapable d'agir reste capable d'aimer. C'est tout le contraire; l'observation le montre en toute évidence: ces égarés incarnent la plus complète indifférence à l'égard de leur prochain, quand leur agressivité ne les conduit pas à d'effrayantes violences. Là, nous apercevons en pleine clarté quelle déchéance est pour l'homme la réclusion en soi-même, quel désert est l'âme isolée du monde.

L'amour n'est pas un trésor caché au fond de l'âme de chacun. Il ne se découvre qu'en communion avec la VIE.

Ainsi, le premier devoir de chacun est de se connaître avec lucidité pour résoudre ses propres problèmes en violentant sa nature là où les tendances néfastes risquent de l'entraîner. C'est l'unique façon de se faire libre. Elle implique une salutaire souffrance qui nous élève.

Sinon, le pathologique apparaît, tentaculaire, exprimant qu'un cercle s'est noué, à partir de prédispositions, qui n'a pas été rompu par un effort pour se libérer. Notre vie entière nous apparait comme un effort continu de vigilance. Ni tendresse à l'égard de soi-même, sinon toutes les excuses sont offertes, ni l'orgueilleuse survalorisation des fautes, qui paralyse; mais un dynamisme joyeux, appliqué à un progrès.

La psychologie a successivement mis l'accent sur les notions d'hérédité, puis de milieu social. Certes, ces deux facteurs pèsent

lourdement sur le destin de chaque homme. Mais il n'y a emprise fatale ni du tempérament dont nous héritons, ni des influences de notre milieu. Si nous croyons à la liberté, il y a place pour tous les redressements, pour tous les progrès, à condition que nous le voulions.

Là, est précisément la liberté: vouloir.
Par là, s'acquiert la dignité d'Homme.
D'Homme capable d'acte libre et d'amour.

VI - APPLICATION: SANTE MENTALE, CARACTERES ET APTITUDES.

Nous avons donc défini dans ses grandes lignes une certaine façon de concevoir la santé mentale: un effort constant sur soi-même pour se réaliser plus pleinement et pour s'intégrer plus largement au monde.

Nous allons essayer d'appliquer cette conception aux deux domaines du caractère et des aptitudes.

1) - Santé mentale et caractères.

Notre caractère est notre façon spontanée de réagir à la vie. Il est notre première nature. L'infinie diversité des caractères est un fait incontesté. Elle fait le charme des uns, le moindre attrait des autres, la naturelle facilité d'adaptation à certaines ambiances ou, au contraire, les répulsions et les antipathies. Des attaches naturelles ou des incompréhensions d'emblée. Que ceci nous définisse très étroitement, le sens commun l'admet. Il admet surtout qu'on ne se change pas, " on ne se refait pas ". Pessimisme écrasant. Les " heureux caractères " seront toujours heureux, les tourmentés ou fragiles développeront indéfiniment leur complainte.

Pourtant, nous ne sommes pas condamnés dès l'oeuf. Le champ en friche qui nous a été confié, nous pouvons et devons le travailler. Certes, il aura reçu d'emblée sa fertilité et son orientation, mais nous pourrons y imprimer la marque de notre peine. Il faudra pour cela que nous apprenions à nous connaître. Nous consultons le miroir pour y découvrir notre corps. Mettons la même curiosité et la même application à connaître notre caractère. Certes, le spontané, je ne le connais qu'après sa manifestation. Sur le moment, son propre est de s'imposer. Je ne me connaîtrai que par la réflexion que je ferai sur mon passé. Il est le miroir qui me révèle. Je me dois donc de le consulter : moments de lucidité indispensables. On peut vivre toute une vie sans se connaître. L'expérience que nous faisons sans cesse nous instruit, non seulement sur ce qui nous entoure, mais sur nous-mêmes, à condition que nous fassions l'effort de la considérer. N'ayons ni la légèreté de ne pas la retenir, ni la lourdeur de l'exagérer. Pratiquons cette vertu: la bonne foi à l'égard de nous-mêmes. Elle se définit comme une façon de voir les faits eux-mêmes et non ce que nous voulons y voir pour notre propre satisfaction. Attitude très précisément scientifique qui nous fait psychologues. Connaissant nos défauts, nos réactions spontanées à telle ou telle sollicitation, nous ne serons plus tout à fait désarmés devant elle. Comme le boxeur connait ses faiblesses, évite de s'exposer et surtout " travaille " les attitudes pour lesquelles il s'éprouve mal doué. Il y a là une magnifique carrière pour la bonne volonté qui se fait clairvoyance et parti pris de s'améliorer, et pour l'effort qui crée de nouvelles attitudes. Soyons sûrs que les efforts porteront fruit et que des façons d'agir ou de réagir, entièrement voulues au début, s'intègreront peu à peu dans notre spontané. Donc, non plus seulement utiliser des dons, mais aussi, vaincre des résistances en apprenant des habitudes nouvelles ; deux façons de s'enrichir. Disons tout de suite combien est recommandable la pratique de la

gymnastique et des sports qui nous enseignent vigueur et souplesse. D'ailleurs, cette façon de prendre possession de ses énergies mentales est bien un sport supérieur, avec ses échecs acceptés, son entraînement à mieux faire, et, ce qui est loin d'être négligeable, sa sympathie pour les efforts des autres.

Des travaux récents se sont attachés à l'étude objective des caractères. L'ouvrage premier fut " Le Traité de Caractérologie " de René Lesenne. L'auteur isole dans le jeu des tendances profondes au sein de notre caractère trois facteurs primordiaux: émotivité, activité, retentissement des représentations, qui se composent pour définir un certain nombre de structures. Ces facteurs caractériels se manifestent par des faits précis que l'analyse découvre facilement. L'émotif se trouble intensément pour un grand nombre d'objets, trouble senti en même temps que joué par le corps. L'activité est la facilité avec laquelle on recherche ou on crée les occasions d'agir. Le retentissement des représentations peut n'exercer sur nous qu'une action immédiate, ce qui caractérise les " primaires ", lesquels vivent ainsi accordés sur le présent; le retentissement peut aussi laisser de profondes modifications en nous et nous sommes alors des " secondaires ". En composant ces facteurs: émotivité (E) ou non émotivité (nE), activité (A) ou non activité (nA), secondarité (S) ou primarité (P), on obtient les huit structures caractérielles fondamentales suivantes:

E A S passionnés	nE A S flegmatiques
E A P colériques	nE A P sanguins
E nA S sentimentaux	nE nA P amorphes
E nA P nerveux	nE nA S apathiques.

Toutes ces dénominations ont des significations souvent différentes de celles admises par le sens commun. Elles sont longuement détaillées dans les ouvrages spécialisés. Des

. . . .

questionnaires ont été mis au point, par exemple, celui de Gaston Berger (in " Traité Pratique d'Analyses du caractère " P.U.F. 1955) ou celui de Maurice Gex (in " Test Caractériel pour un diagnostic rapide " P.U.F. 1953) qui permettent de s'analyser facilement soi-même. Gaston Berger étend et précise l'étude caractérielle en distinguant deux facteurs complémentaires (largeur du champ de conscience et polarité) et quatre facteurs de tendances (avidité, intérêts sensoriels, tendresse, passion intellectuelle) qui viennent diversifier les types fondamentaux.

Nous voyons dans ces études objectives du caractère un moyen très efficient de se connaître. Non comme un simple jeu, mais pour y chercher une lumière afin de se mieux comprendre. En effet, chaque structure nous avantage sur certains terrains, nous fait fragiles sur d'autres. Que le " nerveux " à la vibrante et oscillante sensibilité, se discipline, s'astreigne à travailler selon des plans. Que le " sentimental ", habituellement hésitant, facilement découragé, pratique des sports pour gagner en assurance, apprenne à construire des projets précis et à les réaliser, développe son sens pratique en s'intéressant aux procédés de fabrication, aux détails de construction. Soyons sûrs que la sensibilité de ces deux types caractériels ne sera pas comprimée ou même tarie, mais, au contraire, sainement stimulée au sein d'une personnalité plus équilibrée. Que les " sanguins " et les " colériques " sachent que leur vouloir-vivre peut menacer les autres. Que le " flegmatique " s'initie à des vues concrètes au contact des arts. Que " l'apathique " et " l'amorphe " connaissent leur inclination à la paresse et la combattent en s'efforçant de s'intéresser à du nouveau, en construisant des programmes de travail.

Souhaitons que des progrès dans la connaissance des structures mentales inclinent de plus en plus les hommes à exposer en confiance

leurs problèmes et à rechercher de précieux conseils pratiques auprès de psychologues ou médecins mieux instruits des règles de l'hygiène mentale.

Ainsi, au lieu de nous flatter de nos avantageuses dispositions et de nous désespérer de nos naturelles difficultés, pratiquons ce beau sport de nous compléter sur les terrains où nous éprouvons une résistance; tout en faisant fructifier nos dons, certes. Nous verrons que notre personnalité gagnera en vigueur, grâce à cette habitude de l'effort, et en richesse, puisque nous élargirons le cercle de nos dispositions. Bien plus, nous développerons infiniment notre mutuelle sympathie.

2) - Santé mentale et aptitudes.

La connaissance de plus en plus précise des aptitudes requises dans chaque profession, si elle permet une très souhaitable orientation, donc la meilleure prévention de l'inadaptation, ne se préoccupe que d'efficience. Elle devrait aller de pair avec un large développement d'activités culturelles, comportant différents niveaux pour les rendre accessibles aux diverses catégories professionnelles, s'aidant de méthodes simples (par ex. cinéma) pour séduire et non rebuter. Donc, des loisirs organisés qui sachent éviter et l'ineptie et la morale rébarbative, mais découvrent des points de vue nouveaux, excitent des curiosités, suscitent des façons de sentir saines, proposent des thèmes de réflexion, confrontent des opinions, rapprochent les hommes dans des manifestations de groupe. Ceci est aussi valable pour les professions les plus intellectuelles, où le développement d'un savoir de plus en plus spécialisé provoque des modalités de jugement trop particulières, qui demandent à être compensées par l'initiation à d'autres façons de penser et de sentir.

Pour échapper aux dangers d'une ambiance exagérément intellectualiste, nous avons voulu montrer la nécessité, pour chacun, de cultiver son énergie, appliquée à la création de soi par soi-même et de se hausser à une façon de sentir plus large et plus profonde qui visera à renforcer notre mutuelle compréhension.

VII - CONCLUSIONS

Dire que l'hérédité, jointe aux influences du milieu, nous fait ce que nous sommes inexorablement, ou, à l'opposé, dire que nous pouvons vouloir n'importe quoi: deux attitudes aussi fausses et aussi dangeureuses.

La première nous condamne. Elle est pessimisme, anti-spiritualisme, car le propre de l'esprit est de donner plus qu'il ne contenait l'instant d'avant. Autrement, il n'y aurait jamais eu d'inventions, ni de grandes entreprises.

La seconde nous trompe. Elle voudrait nous faire croire que la tâche est facile, alors que vivre courageusement est difficile (car nécessite qu'on pense et qu'on fasse effort), alors que justement la volonté s'acquiert et ne se décrète pas.

La vérité est que nous sommes conditionnés et non pas déterminés. Donc, liberté relative, mais liberté. Ce qui signifie que nous ne sommes ni automates, ni somnambules, mais que nous savons nous arrêter, réfléchir, repartir, faire effort, redoubler d'énergie (donc, proprement création de soi par soi-même). Ce qui signifie que nous ne vivrons pas seuls, enfermés en nous-mêmes, mais sympathiserons aux efforts des autres (puisque nous-mêmes luttons), que nous communierons, encore mieux, que nous nous dévouerons.

-=-=-=-=-=-=-=-=-

VU.

LE DOYEN :

Léon BINET

VU.

LE PRESIDENT DU JURY :

P. JOANNON

VU et PERMIS D'IMPRIMER.

LE RECTEUR de L'ACADEMIE
de PARIS :

Jean SARRAILH